

Para su Crisol Humano:

12 sopas que le ayudarán a pasar el invierno

Reconfortante Sopa de Tomate

4 Porciones

- 1 cucharilla de aceite de oliva
- 1/2 cebolla amarilla grande, molida
- 1 diente de ajo, molido
- 1 cucharilla de albahaca seca
- 1 cucharilla de orégano
- 1 lata de 28 onzas de tomates cortados, bajo en sodio
- 1 tazón de agua
- 1/4 cucharilla de agua

Calentar el aceite en un sartén mediano. Freir las cebollas, ajo, albahaca y el orégano durante 5 minutos. Agregar los tomates, el agua y la sal. Reducir el calor y dejar hervir a fuego lento durante 15 minutos.

Análisis Nutritivo por Porción:

61 calorías
1,7 gramos de grasa
0 miligramos de colesterol
171 miligramos de sodio
1,8 gramos de fibra
Calorías de grasa, 22%
2 porciones por persona para el
"Programa 5 Al Día"